

1月 予定献立表

2021年12月24日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	土				
2	日				
3	月				
4	火	ごはん 肉じゃが おかか和え みそスープ みかん、牛乳	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース缶、しらたき、豚肉、酒、しょうゆ 砂糖、みりん、塩、油 白菜、人参、しょうゆ、かつおぶし ふ、玉ねぎ、鶏がら、塩、みそ みかん、牛乳	ココアふラスク	ふ、バター、グラニュー糖 油、ココア 牛乳
				おにぎり	米、ゆかり
5	水	ドライカレーライス かぼちゃの煮物 清汁 りんご	米、豚ひき、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、ソース しょうゆ、塩、とりがら、コーンスターチ、にんにく、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 大根、わかめ、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩 りんご	ドーナッツ 牛乳	ドーナッツ 牛乳
				バナナ	バナナ
6	木	和風スパゲティ サラダ スープ みかん	スパゲティ、ベーコン、えのき、しめじ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、塩 とりがら、油 レタス、きゅうり、油、砂糖、酢、塩 卵、玉ねぎ、とりがら、塩、片栗粉 みかん	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳
				おにぎり	米、わかめふりかけ、ごま
7	金	七草粥 鶏のてり焼き トマト 清汁 バナナ、牛乳	米、大根、せり、かつおぶし、塩 鶏肉、しょうが、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、油 トマト はんぺん、小ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ、牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー 黒砂糖、砂糖、豆乳、油 牛乳
				みかん	みかん
8	土	ごはん 磯焼き 中華和え みそ汁 牛乳	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、赤パプリカ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢 さつま揚げ、れんこん、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
9	日				
10	月				
11	火	ハヤシライス サラダ スープ みかん、牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、油 ツナ、きゅうり、マヨネーズ、塩 きゃべつ、人参、塩、鶏がら みかん、牛乳	ぜんざい お菓子	あずき、砂糖、塩 お菓子
				おにぎり	米、ごま、塩
12	水	マーボーうどん おかか和え みそ汁 バナナ、牛乳	ゆでうどん、木綿豆腐、豚ひき、しょうが、人参、ねぎ、にら、塩、しょうゆ みそ、砂糖、片栗粉、かつおぶし、油 ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし 玉ねぎ、なめこ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ、牛乳	アップルポテト 牛乳	さつまいも、りんご 砂糖、バター 牛乳
				いちご	いちご
13	木	ごはん さばのみそ煮 浅漬け 清汁 りんご、牛乳	米 さば、しょうが、みそ、砂糖、みりん 大根、きゅうり、塩、しょうゆ 油揚げ、玉ねぎ、小ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご、牛乳	ヨーグルト和え	ヨーグルト、もも缶 バナナ
				おにぎり	米、わかめふりかけ、ごま
14	金	ロールパン シェパーズパイ 炒め スープ いちご、牛乳	ロールパン 豚ひき、人参、玉ねぎ、塩、ソース、ケチャップ、じゃがいも、バター、牛乳 粉チーズ、パセリ、油 小松菜、コーン、しょうゆ、油 トマト、玉ねぎ、とりがら、塩 いちご、牛乳	おにぎり 煮干し	米、のり、ゆかり 煮干し
				みかん	みかん
15	土	ごはん タンドリーチキン おひたし みそスープ 牛乳	米 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、ヨーグルト、油 チンゲンサイ、人参、しょうゆ きゃべつ、しめじ、鶏がら、塩、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
16	日				
17	月	冬野菜カレーライス サラダ スープ バナナ	米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、れんこん、りんご 小麦粉、バター、カレー粉、牛乳、ソース、塩、とりがら、にんにく、油 もやし、ハム、油、砂糖、酢、塩 コーン、玉ねぎ、塩、とりがら バナナ	マカロニ安倍川 牛乳	マカ、バター、砂糖 きな粉 牛乳
				おにぎり	米、ゆかり
18	火	ごはん 豚肉と春雨の炒め 納豆和え 清汁 いちご	米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、にら、春雨、しょうゆ、塩、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし ふ、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 いちご	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
				バナナ	バナナ
19	水	二色ごはん 煮物 みそ汁 りんご	米、鶏ひき、しょうが、しょうゆ、砂糖、卵 豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、生揚げ、かつおぶし しょうゆ、砂糖、塩 切干大根、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ りんご	ジャムサンド 牛乳 あやめ：焼き立てパン	食パン、いちごジャム 牛乳 強力粉、塩、砂糖、牛乳、バター ドライイースト、いちごジャム
				おにぎり	米、わかめふりかけ、ごま
20	木	ごはん 鶏のみそ焼き おひたし 清汁 みかん	米 鶏肉、しょうが、酒、みそ、砂糖、みりん、油 きゃべつ、人参、しょうゆ、塩 豆腐、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん	アップルぎょうぎパイ 牛乳	ぎょうぎの皮、りんご りんごジャム、油 牛乳
				ぶどうゼリー	ぶどうゼリー

21	金	バターロール 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ ミネストローネ いちご、牛乳	バターロール 鮭、塩、小麦粉、油、チーズ、牛乳 ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 豚肉、きゃべつ、セロリ、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、塩、コンスタチ、油 いちご、牛乳	おにぎり カミカミこんぶ	米、のり、ごま、塩 カミカミこんぶ
				りんご	りんご
22	土	ごはん ミートローフ おひたし みそ汁 牛乳	米 豚ひき、玉ねぎ、人参、塩、卵、パン粉、チーズ、油、ソース ほうれん草、しょうゆ 大根、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	やきいも 牛乳	さつまいも 牛乳
23	日				
24	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ナムル みそ汁 みかん おにぎり(ひまわり)	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉 もやし、小松菜、ごま油、しょうゆ、ごま 凍り豆腐、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ みかん 米、のり、梅干し、かつおぶし、しょうゆ	さつまいもとりんごのケーキ 牛乳 ぶどうゼリー	ホットケーキ、牛乳、卵、バター さつまいも、りんご、グラニュー糖 牛乳 ぶどうゼリー
25	火	ごはん しょうが焼き 磯煮 清汁 いちご	米 豚肉、酒、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 油揚げ、人参、ひじき、大豆、かつおぶし、しょうゆ、砂糖 白菜、小ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ いちご	フルーツパフェ 牛乳 おにぎり	バナナ、みかん缶、砂糖 生クリーム、コンパレク 牛乳 米、ゆかり
26	水	うどん みそ炒め バナナ 牛乳	うどん、鶏肉、大根、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 豚肉、しょうが、きゃべつ、人参、玉ねぎ、酒、みそ、砂糖、しょうゆ 片栗粉、ごま油 バナナ 牛乳	アップルゼリー クラッカー おにぎり	アップルゼリー クラッカー 米、わかめふりかけ、ごま
27	木	ごはん ひじきハンバーグ マッシュポテト みそスープ みかん	米 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、塩、油、ソース、ケチャップ さつまいも、牛乳、チーズ、砂糖、塩 玉ねぎ、えのき、とりがら、塩、みそ みかん	ドーナッツ 牛乳 いちご	ドーナッツ 牛乳 いちご
28	金	バターロール 白身魚のフライ 炒め スープ りんご、牛乳	バターロール カラスカレイ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 白菜、人参、塩、油 ウインナー缶、玉ねぎ、鶏がら、塩 りんご、牛乳	五平餅 バナナ	米、もち米、砂糖 みそ、みりん、油 バナナ
29	土	ごはん マーボー豆腐 酢の物 清汁 牛乳	米 木綿豆腐、豚ひき、酒、人参、ねぎ、しょうゆ、みそ、片栗粉、ごま油 きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 チンゲンサイ、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
30	日				
31	月	ごはん 八宝菜 煮豆 スープ バナナ	米 豚肉、酒、ねぎ、人参、白菜、たけのこ、乾しいたけ、なると しょうゆ、塩、鶏がら、油、片栗粉 大正金時豆、砂糖、塩 かぶ、玉ねぎ、塩、鶏がら バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、ゆかり

☆乳児・午前おやつ
 月曜日：牛乳
 火曜日：クラッカー、麦茶
 水曜日：ヨーグルト、麦茶
 ※1/22(土)乳酸菌飲料
 木曜日：牛乳
 金曜日：ヨーグルトドリンク
 土曜日：野菜とりんごのジュース

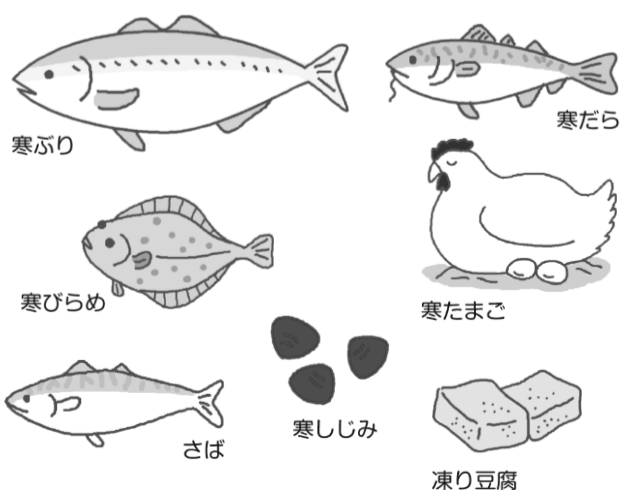
☆1月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆		
	乳児	幼児
エネルギー	493kcal	537kcal
たんぱく質	19.4g	21.0g
脂質	14.8g	16.6g
カルシウム	308mg	282mg
鉄分	2.0mg	2.0mg
塩分	1.6g	1.9g

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

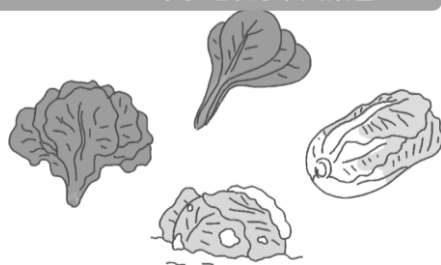
食べなアカサ! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

「寒」の食べ物



カン★カン(寒・甘)野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

お正月飾り



しょうがつには、ごくほうじょう ひとびと けんこう こう福をもちます年神様が各家庭に降りてくると考えられ、その幸福を授けてもらうためにさまざまな風習が生まれました。その風習のひとつにお正月飾りがあります。「門松」「注連縄(注連飾り)」「鏡もち」などです。門松は、年神様が降りてくる時の自印として、玄関前や門前に立てられます。注連縄は、もともと神前に不浄なものの侵入を禁ずる印として張る縄のことで、家のなかを年神様を迎えるために清められた場所であることを示し、門戸や神棚に飾ります。「鏡もち」は、降りてきた年神様にお供えするおもちです。また鏡もちは、神様が宿る場所とも考えられていたそうです。